

北斗
DIPPER

国医养主堂

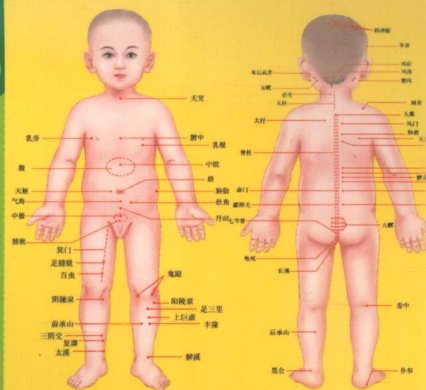
对症治疗

体贴抚触，让父母的爱从手指处流淌
对症按摩，帮助宝宝健康快乐地成长

图说

儿童抚触按摩

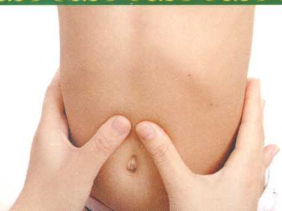
中国中医科学院针灸所 王彤/编著
中国中医科学院自主科研课题主持人



速查手册



中国人口出版社



对症治疗

图
说

体贴抚触，让父母的爱从手指处流淌
对宝宝按摩，帮助宝宝健康快乐地成长

儿童抚触按摩

速查手册



中国中医科学院针灸所 王彤/编著
中国中医科学院自主科研课题主持人

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图说儿童抚触按摩速查手册 / 王彤编著. — 北京:
中国人口出版社, 2010.8

(国医养生堂)

ISBN 978-7-5101-0516-6

I. ①图… II. ①王… III. ①婴幼儿—按摩—图解②
小儿疾病—按摩疗法 (中医)—图解 IV. ①
R174-64②R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第156233号



图说儿童抚触按摩速查手册

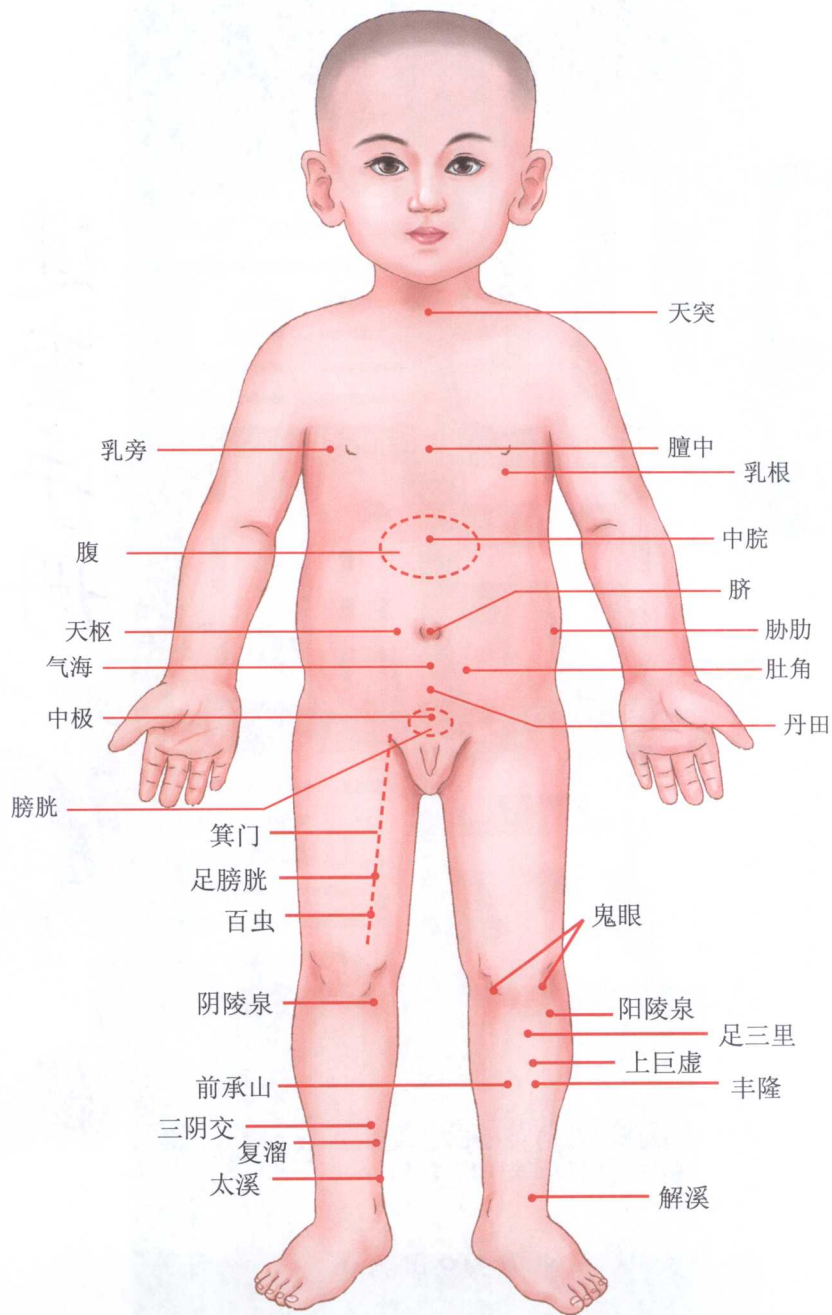
王彤 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司
开 本 880 × 1230 1/24
印 张 12
字 数 200千字
版 次 2010年9月第1版
印 次 2010年9月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0516-6
定 价 29.00 元

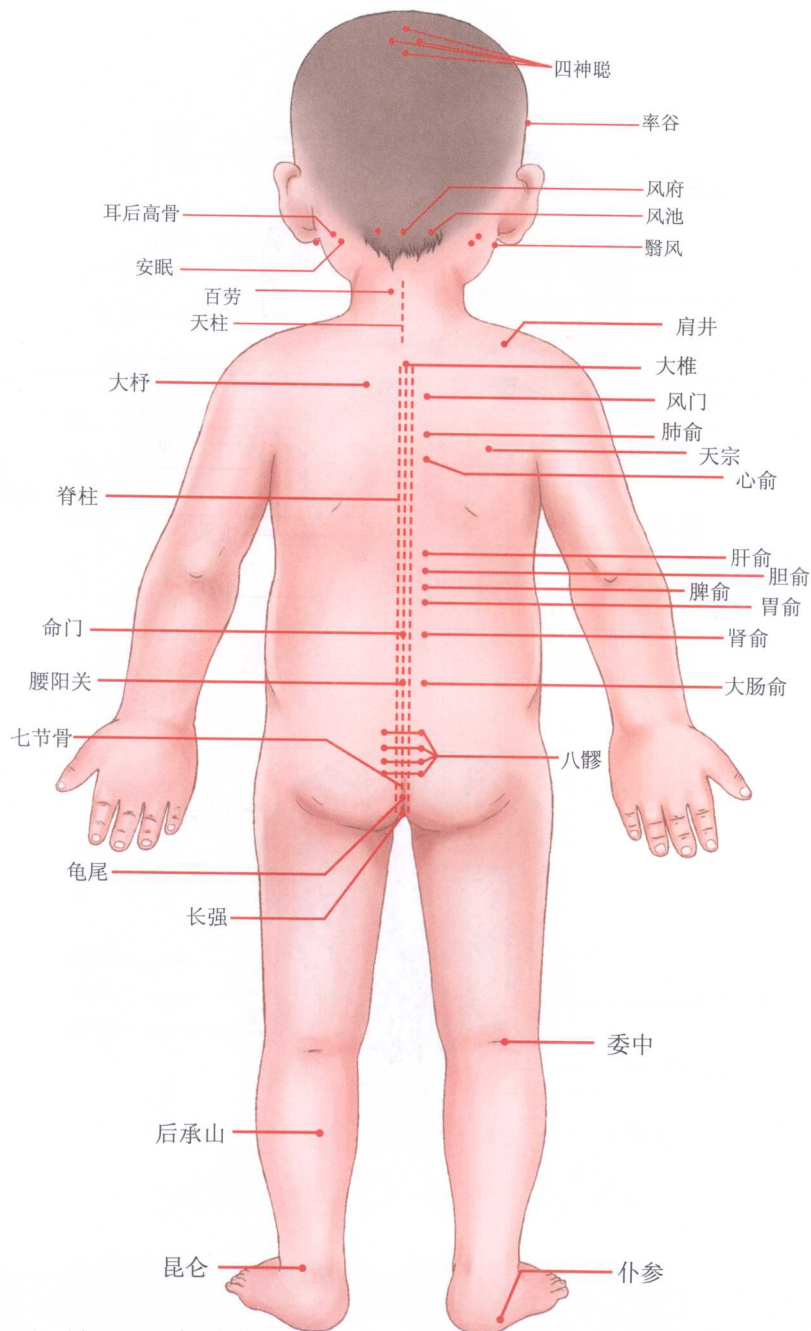
社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

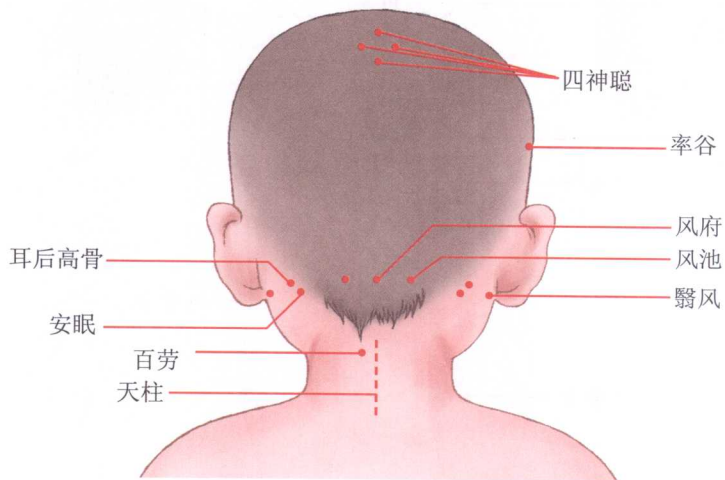
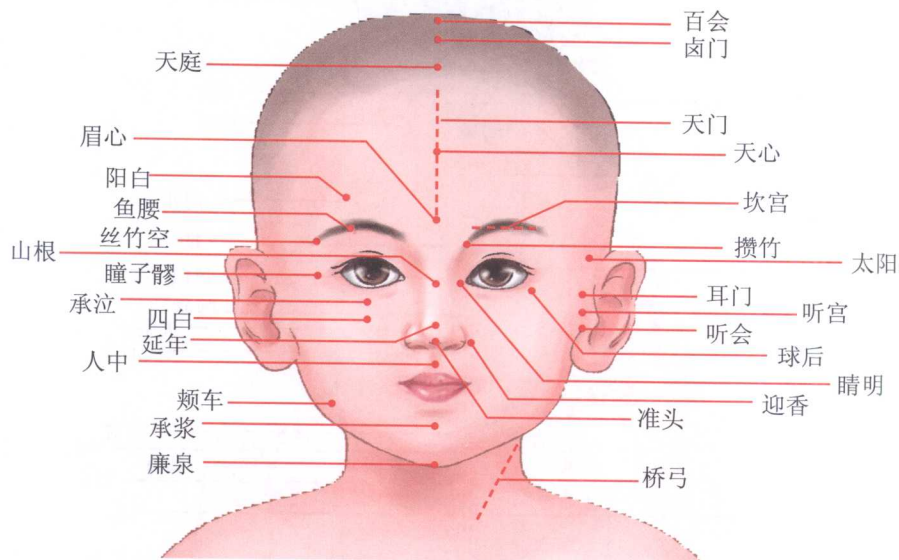
儿童正面穴位图



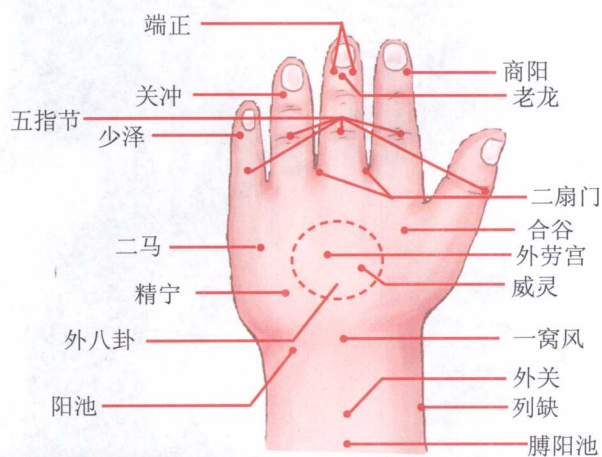
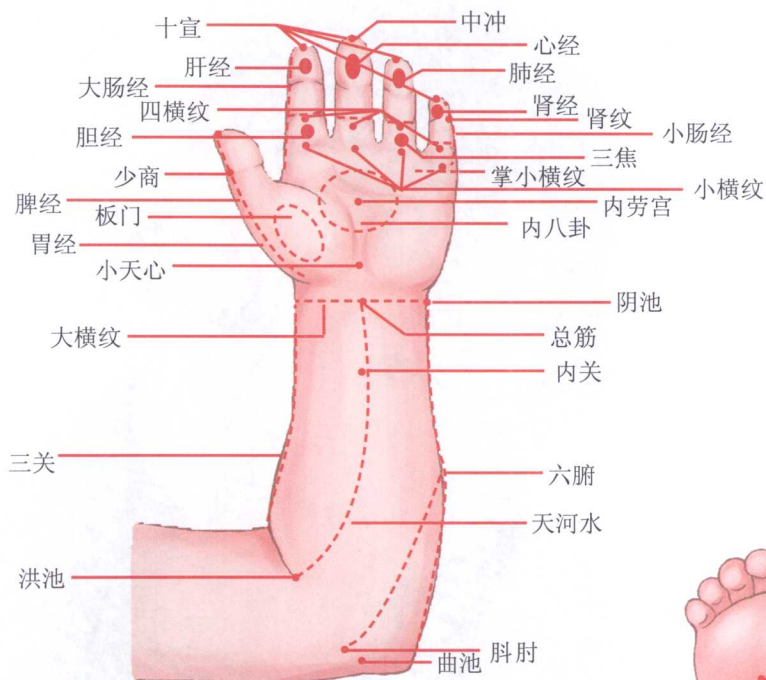
儿童背面穴位图



儿童头颈部穴位图



儿童四肢穴位图







用手传递你的爱

前言

每个宝宝都是父母的最爱：这爱之细微，在于一粥一饭的精心准备，在于一磕一绊之时的担心皱眉；这爱之伟大，在于想从天上摘下星星做宝宝的玩具。虽然有时语言不能表达父母所有对宝宝的情感，但如果一定要用几个词汇来描述父母对宝宝的愿望，那一定会是：健康、聪明、快乐，而这之后都包含同一个字——爱，母亲对宝宝的爱。

传递爱的方式多种多样，可以是语言，可以是眼神，也可以用自己的手。近些年来，“用双手拉近亲子关系”的理念渐渐深入人心，简单来说，就是用抚触与按摩的方式，把健康和快乐带给自己的宝宝。

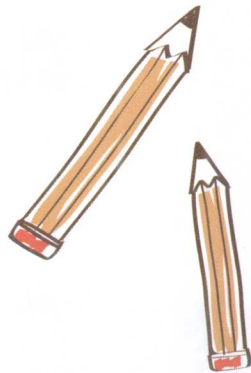
先说抚触，从对宝宝健康这方面来说，它可以增强宝宝免疫力，促进生长发育，提高睡眠质量，刺激感官发展；从让宝宝快乐这方面来说，宝宝经常得到亲人的抚触，就不会感到孤单、寂寞，而且还能产生安全、自信、备受呵护的感觉。这样的宝宝，情绪稳定，心情舒畅。在抚触过程中，宝宝与父母进行着心与心的交流，在这种爱意融融的氛围中，宝宝的心灵会受到同化，被爱心填得满满的，这样的宝宝性格开朗、活泼大方、平易近人。

再说按摩，在宝宝成长的道路上，不免会受到一些疾病的困扰。除了打针吃药这些手段，传统的中医小儿按摩也可以作为一种辅助疗法，它安全有效的优点，会与常规治疗形成一种良性的互补。小儿与成人不同的生理特点，必然也意味着在按摩上两者也有着很大的区别，倘不加以区分，必然会使治疗效果大打折扣。这一点也正是本书着重讲述的，希望能对父母们有所帮助。

爱无限，就不要放于心底，用手传递你的爱！祝天下的宝宝都能健康成长！

编者

特别提示：本书中涉及的按摩方法建议在医生指导下进行。



目录

第一章 抚触按摩，疼爱宝宝的最佳选择

第1节 爱的抚触，让宝宝健康快乐着 / 002

- 一、抚触与按摩的联系和区别 / 002
- 二、源远流长的小儿按摩保健 / 003
- 三、抚触按摩，宝宝健康的守护神 / 004
- 四、抚触按摩，与宝宝沟通情感的桥梁 / 005
- 五、抚触按摩，父母亲子的快乐 / 007

第2节 传统按摩术，聪明父母的必修课 / 008

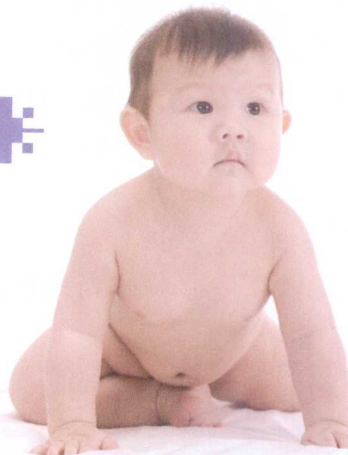
- 一、按摩穴位，防病治病的根本 / 008
- 二、小儿按摩处方 / 011
- 三、小儿按摩介质 / 012
- 四、小儿按摩注意事项 / 014
- 五、小儿按摩的适应证和禁忌证 / 015

第3节 做好准备工作，注重细节才完美 / 016

- 一、选择舒适安静的按摩环境 / 016
- 二、选择按摩的护理用品 / 017
- 三、如何安全使用按摩精油 / 018

第二章 选对手法，让宝宝感受最正确的抚慰

- 一、婴儿期宝宝的抚触手法 / 020
- 二、小儿按摩手法的特点 / 021
- 三、小儿按摩手法的基本要求 / 022
- 四、小儿按摩手法的补泻意义 / 023



五、小儿按摩基本手法 / 025

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. 推法 / 025 | 9. 揉法 / 031 |
| 2. 按法 / 026 | 10. 摇法 / 032 |
| 3. 摩法 / 027 | 11. 捻法 / 032 |
| 4. 抹法 / 028 | 12. 扯法 / 033 |
| 5. 拿法 / 029 | 13. 擦法 / 034 |
| 6. 运法 / 029 | 14. 滚法 / 035 |
| 7. 掐法 / 030 | 15. 点法 / 036 |
| 8. 捏法 / 030 | 16. 搓法 / 037 |

七、小儿身体各部按摩常用手法 / 044

八、小儿按摩常用组合手法 / 046

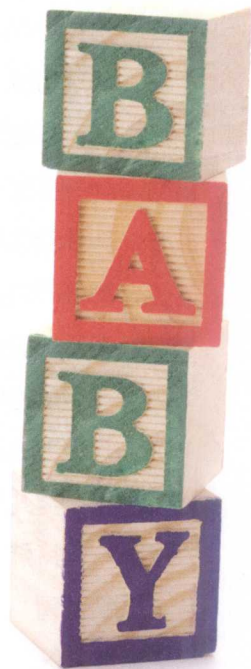
- | | |
|----------------|----------------|
| 治外感四大手法 / 046 | 镇惊安神四大手法 / 047 |
| 治腹泻四大手法 / 046 | 发汗四大手法 / 047 |
| 通便四大手法 / 046 | 治内伤咳嗽法 / 048 |
| 固表止汗四大手法 / 047 | 保健四大手法 / 048 |

六、小儿按摩复式手法 / 038

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. 黄蜂入洞 / 038 | 9. 开璇玑 / 041 |
| 2. 按弦走搓摩 / 038 | 10. 二龙戏珠 / 041 |
| 3. 水底捞月 / 039 | 11. 双凤展翅 / 041 |
| 4. 运水入土 / 039 | 12. 苍龙摆尾 / 041 |
| 5. 运土入水 / 039 | 13. 飞经行气 / 042 |
| 6. 打马过天河 / 040 | 14. 敲经络 / 042 |
| 7. 猿猴摘果 / 040 | 15. 总收法 / 043 |
| 8. 天门入虎口 / 040 | |

第三章 轻松取穴，准确的按摩让效果不打折扣

- 一、头面颈项部按摩常用穴位 / 050
- 二、胸腹部按摩常用穴位 / 060
- 三、腰背骶部按摩常用穴位 / 065
- 四、上部按摩常用穴位 / 071
- 五、下部按摩常用穴位 / 084



第四章 日常保健抚触按摩，让宝宝健康成长每一天

第1节 日常生活中的抚触 / 090

- 一、宝宝日常抚触操 / 090
- 二、喂奶前后和喂奶时 / 093
- 三、洗澡前后和洗澡时 / 096
- 四、睡觉前和睡醒后 / 098
- 五、更换尿布时 / 100

第2节 特定阶段的抚触与按摩 / 101

- 一、新生儿期 / 101
- 二、生长疼痛期 / 104
- 三、乳牙和恒牙萌生期 / 105
- 四、爬行与走路期 / 106

第3节 宝宝身体各部分的抚触按摩 / 107

- 一、头颈部的抚触按摩 / 107
- 二、胸腹部的抚触按摩 / 108
- 三、背臀部的抚触按摩 / 108
- 四、手臂部的抚触按摩 / 109
- 五、足腿部的抚触按摩 / 110

第4节 婴儿被动操（4~6个月） / 111

第5节 特殊功能抚触按摩 / 114

- 1. 健脾益胃 / 114
- 2. 消食化积 / 114
- 3. 润肠通便 / 115



4. 降气止呕 / 115

5. 缓解腹痛 / 116

6. 补中益气 / 116

7. 安神定惊 / 116

8. 清热退热 / 117

9. 培元固本 / 117

10. 兴奋开郁 / 117

11. 醒脑益智 / 118

12. 明目聪耳 / 118

第6节 手穴保健按摩 / 119

- 一、强身健体保健按摩法 / 119
- 二、呼吸系统保健按摩法 / 121
- 三、消化系统保健按摩法 / 122
- 四、神经系统保健按摩法 / 123
- 五、泌尿系统保健按摩法 / 124

第五章 常见病症按摩，宝宝对抗疾病的独特疗法

新生儿常见病症按摩

吐奶和溢奶 / 126

流涎 / 128

脐风 / 130

惊厥（胎惊） / 132

黄疸（胎黄） / 134

呼吸系统常见病症

发热 / 136

感冒 / 138

咳嗽 / 140

哮喘 / 142

支气管肺炎 / 144

呼吸道传染性病症

麻疹 / 146

水痘 / 148

流行性腮腺炎 / 150

风疹 / 152

百日咳（顿咳） / 154

消化系统常见病症

呃逆 / 156

厌食 / 158

疳积（奶痂） / 160

呕吐 / 162

腹痛 / 164

腹胀 / 166

腹泻 / 168

便秘 / 170

痢疾 / 172

脱肛 / 174

肠梗阻 / 176

病毒性肝炎 / 178

营养性疾病

营养性贫血 / 180

维生素A缺乏症 / 182

佝偻病 / 184

鹅口疮 / 185

肥胖 / 186

泌尿系统疾病

尿频 / 188

遗尿 / 190

尿潴留 / 192

肾盂肾炎 / 194

血尿 / 196

肾病综合征 / 198

眼耳鼻喉口腔常见病症

眨眼症 / 200

急性结膜炎 / 202

麦粒肿 / 204

近视 / 206

斜视 / 208

化脓性中耳炎 / 210

神经性耳聋 / 212

鼻窦炎 / 214

鼻出血 / 216

过敏性鼻炎 / 218

慢性鼻炎 / 220

急性球菌性口腔炎 / 222

口疮 / 224

牙痛 / 226

声嘶 / 228

咽炎 / 230

喉炎 / 232

扁桃体炎 / 234

常见皮肤疾病

湿疹 / 236

荨麻疹 / 238

冻疮 / 240

运动系统常见疾病

手足抽搐症 / 242

腓肠肌痉挛（抽筋） / 244

踝关节扭伤 / 245

类风湿性关节炎 / 246

小儿其他常见杂症

夜啼 / 248

梦呓 / 250

自汗 / 252

盗汗 / 254

小儿多动症 / 256

暑热症（疰夏） / 258

糖尿病 / 260

病毒性心肌炎 / 262

小儿常见疑难病症

脑性瘫痪 / 264

面神经麻痹 / 266

凶陷 / 268

脑积水 / 270

癫痫 / 272

小儿麻痹后遗症 / 274



第

1

章

抚触按摩



疼爱宝宝的最佳选择

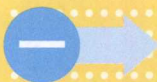
第

1

节

爱的抚触

让宝宝健康快乐着



抚触与按摩的联系和区别

抚触与按摩是经常被一起连用的两个词，实际上，它们既有一定的联系，又有一定的区别。

婴儿抚触即是对婴儿非特定部位肌肤施以轻柔爱抚。婴儿生长发育中除了“口部”的饥渴，尚有皮肤的“饥渴”必须得到满足。人，即使是婴儿，都始终是感情的动物和社会的动物，因此，除了生物性的需求外，更有情感上的需求（如被爱和关怀）以及社会的需求（如交往）。婴儿抚触正是满足了婴儿的这些需求，使其身心受到抚慰，消除孤独、焦虑、恐惧等不良情绪，引起全身（神经、内分泌及免疫等系统）一系列的良性反应，从而促进婴儿身心的健康发育。是身（局部）一心一身（整体）的良性反馈过程。在这个过程中，情感的交流是极为重要的。在婴儿尚无语言交流能力的情况下，通过肌肤接触这一非语言交际形式进行情感交流就显得尤为重要。因此，



兴起于20世纪80年代的婴儿抚触是符合“生理—心理—社会医学模式”的。

根据中医理论：人体体表的特定部位与其器官、系统、脏腑存在着——对应的关系。因此，可以通过运用各种手法技巧，按摩可起到平衡阴阳调整肝脏的作用，达到防治疾病的目的。具有两千年历史的“中医按摩”是属于传统的“生物医学模式”的。



小贴士

一般来说，按摩与抚触的根本区别，在于按摩施行者使用力度的大小差别。通常，做抚触的手法一定要轻，适宜于小宝宝比较娇嫩的皮肤和躯体特点。同时，还必须注意施行抚触的时间，通常宜选择在沐浴前后、午睡前及晚上睡觉之前。如果在白天两次哺喂之间抚触，一定要注意在宝宝精神状态良好，不疲倦、不烦躁、不饥饿的情况下施行，如果宝宝有困倦表现，则不宜实施。

二

源远流长的小儿按摩保健

小儿按摩是人类智慧的结晶，在世界各大古代文明体系中都有各具特色的育儿艺术。埃及古老的医学经典著作中，有利用按摩抚慰孩子哭闹不止的记载；印度古代医学典籍中也有通过按摩恢复患病儿童健康的事例；墨西哥人传统中用按摩方式来治疗婴儿腹胀、便秘、消化不良、腹泻及呕吐等；在20世纪70年代的哥伦比亚，人们发明了“袋鼠育儿法”来哺育早产儿，将早产儿直立包裹着贴在父母亲胸前，让婴儿与双亲肌肤接触，用来替代恒温育儿箱。

在我国，唐代“药王”孙思邈就记载了“小儿虽无病，早起常以膏摩其囟上及手足心，能避风寒”。明清时期，小儿按摩已经在医家形成了独特的体系，按摩专著有熊应雄的《小儿推拿广义》、骆如龙的《幼科推拿秘书》、夏云集的《保赤推拿法》、周于藩的《小儿推拿秘诀》、张振鋆的《厘正按摩要术》等，最为流传广泛、影响较大的，还有徐谦光的《推拿三字经》等。